

Согласовано:

Директор МБОУ НОШ №29
«Гармония»



Асриян О.К.

Утверждаю:

Директор ООО «Дружба»



Марьева Т.П.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

комплексных завтраков и обедов для 1-4 классов на 2025г

в работе использованы:

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под ред. М.П. Могильного; 2007г

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1982г»

«Химический состав и калорийность российских продуктов питания» В.А. Тутельян 2012г

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Птица тушенная в соусе с овощами	150	24	18	24	354	ТТК293	51.13
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	222	0.44	0	13.9	57.5	377	3.74
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3.21	1.4	13.1	82.2		2.64
				Фрукты свежие	130	0.52	0.52	11.44	61.1	338	16.27
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.22	9.88	46.4		2.94
			итого		552	29.49	20.14	72.32	601.2		76.72
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник по -Петербурски	200	2	5.11	20	134	96	8.09
			2 блюдо	Котлета рубленая из птицы	100	13.08	10.6	12.6	198	ТТК294	40.8
			гарнир	Макароны отварные	150	5.5	3.8	33.8	191	309	12.84
			сладкое	Напиток из шиповника	200	0.66	0.25	26.8	112	348	9.64
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3.21	1.4	13.1	82.2		2.64
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.22	9.88	46.4		2.71
			итого		700	25.77	21.38	116.18	763.6		76.72
		Итого за день:			1252	55.26	41.52	188.5	1364.8		153.44
1	5										
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из риса	220	3.1	10.2	52.9	328	174	39.05
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0.38	0	13.7	56.5	376	2.21
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3.21	1.4	13.1	82.2		2.64
				Фрукты свежие	130	0.52	0.52	11.44	61.1	338	16.21
				Масло сливочное крестьянское	10	0.1	7.25	0.14	66.2	14	16.61
			итого		605	7.31	19.37	91.28	594		76.72
2	1	Обед	1 блюдо	Суп крестьянский из пшеничной крупы	200	2	6.19	10.3	105	88	6.91
			2 блюдо	Тефтели из говядины 50/60	110	8.64	10	10.7	168	279	44.4
			гарнир	Макароны отварные	150	5.2	3.7	34.2	191	309	12.84
			сладкое	Компот из яблок свежих	200	0.18	0.16	27.7	113	342	7.86
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3.21	1.4	13.1	82.2		2.64
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.22	9.88	46.4		2.07
			итого		710	20.55	21.67	105.88	705.6		76.72
		Итого за день:			1315	27.86	41.04	197.16	1299.6		153.44
2	1										
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с соусом яблочным	150	10.5	4.68	55.5	306.4	ТТК225	56.11
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0.38	0	13.7	56.5	376	2.21
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3.21	1.4	13.1	82.2		3.84
				Фрукты свежие	130	0.52	0.52	11.44	61.1	338	14.56
			итого		525	14.61	6.6	93.74	506.2		76.72
2	2	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с макаронами	250	2.9	5.2	19.6	137	103	10.44
			2 блюдо	Рагу из птицы 80/150	230	21.2	19.5	17.1	334	ТТК290	54.3
			гарнир								
			напиток	Напиток яблочный	200	0.12	0.21	25.2	106	1010*	5.91
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3.21	1.4	13.1	82.2		3.35
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	46.4		2.72
			итого		730	28.55	26.53	84.88	705.6		76.72
		Итого за день:			1255	43.16	33.13	178.62	1211.8		153.44
2	2										
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	150	9.8	11.9	24.7	245	204	36.49
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	222	0.44	0	13.9	57.5	377	3.74
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3.21	1.4	13.1	82.2		3.52
				Фрукты свежие	130	0.52	0.52	11.44	61.1	338	16.36
				Масло сливочное крестьянское	10	0.1	7.25	0.14	66.2	14	16.61
			итого		542	14.07	21.07	63.28	512		76.72
2	3	обед	1 блюдо	Борщ с картофелем и капустой	250	1.7	4.9	14.8	110	82	11.12
			2 блюдо	Котлета из птицы с соусом	100	13.8	10.6	12.6	198	ТТК294	40.8
			гарнир	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6.9	4.9	30	192	173	13.68
			сладкое	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	28.9	117	349	5.76
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3.21	1.4	13.1	82.2		2.64
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	46.4		2.72
			итого		750	27.23	22.02	109.28	745.6		76.72
		Итого за день:			1292	41.3	43.09	172.56	1257.6		153.44
2	3										
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	150	15.4	17.8	26	326	291	46.82
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0.38	0	13.7	56.5	376	2.21
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3.21	1.4	13.1	82.2		2.64
				Фрукты свежие	130	0.52	0.52	11.44	61.1	338	14.56
				Овощи солёные (огурец)	60	0.55	0.06	1.34	8.1	70	10.49
			итого		585	20.06	19.78	65.58	533.9		76.72
2	4	обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	5.3	5.2	23.5	162	102	7.53
			2 блюдо	Котлета рыбная	100	11.1	6.9	11.8	173	234	36.71

			гарнир	Пюре картофельное	150	3.13	4.5	21.2	138	312	21.96
			сладкое	Напиток яблочный	200	0.12	0.21	25.2	106	1010*	5.91
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3.21	1.4	13.1	82.2		2.64
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	46.4		1.97
			итого		700	23.98	18.43	104.68	707.6		76.72
2	4	Итого за день:			1285	44.04	38.21	170.26	1241.5		153.44
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из крупы (манная)	200	5.5	9.6	38.6	263	173	42.03
			гор.напиток	Чай с сахаром	215	0.38	0	13.7	56.5	376	2.21
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3.21	1.4	13.1	82.2		2.64
				Фрукты свежие	130	0.52	0.52	11.44	61.1	338	13.23
				Масло сливочное крестьянское	10	0.1	7.25	0.14	66.2	14	16.61
			итого		585	9.71	18.77	76.98	529		76.72
2	5	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2.2	5.1	20	134	101	6.91
			2 блюдо	Птица запеченная	100	13.8	10.6	12.6	198	ТТК 293	41.72
			гарнир	Каша рассыпчатая гречневая	150	5.5	3.8	33.8	191	302	17.26
			сладкое	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	28.9	117	349	5.76
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3.21	1.4	13.1	82.2		2.64
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	46.4		2.43
			итого		700	26.33	21.12	118.28	768.6		76.72
2	5	Итого за день:			1285	36.04	39.89	195.26	1297.6		153.44
		Среднее			1280.1	41.236	38.843	186.86	1283.17		153.44